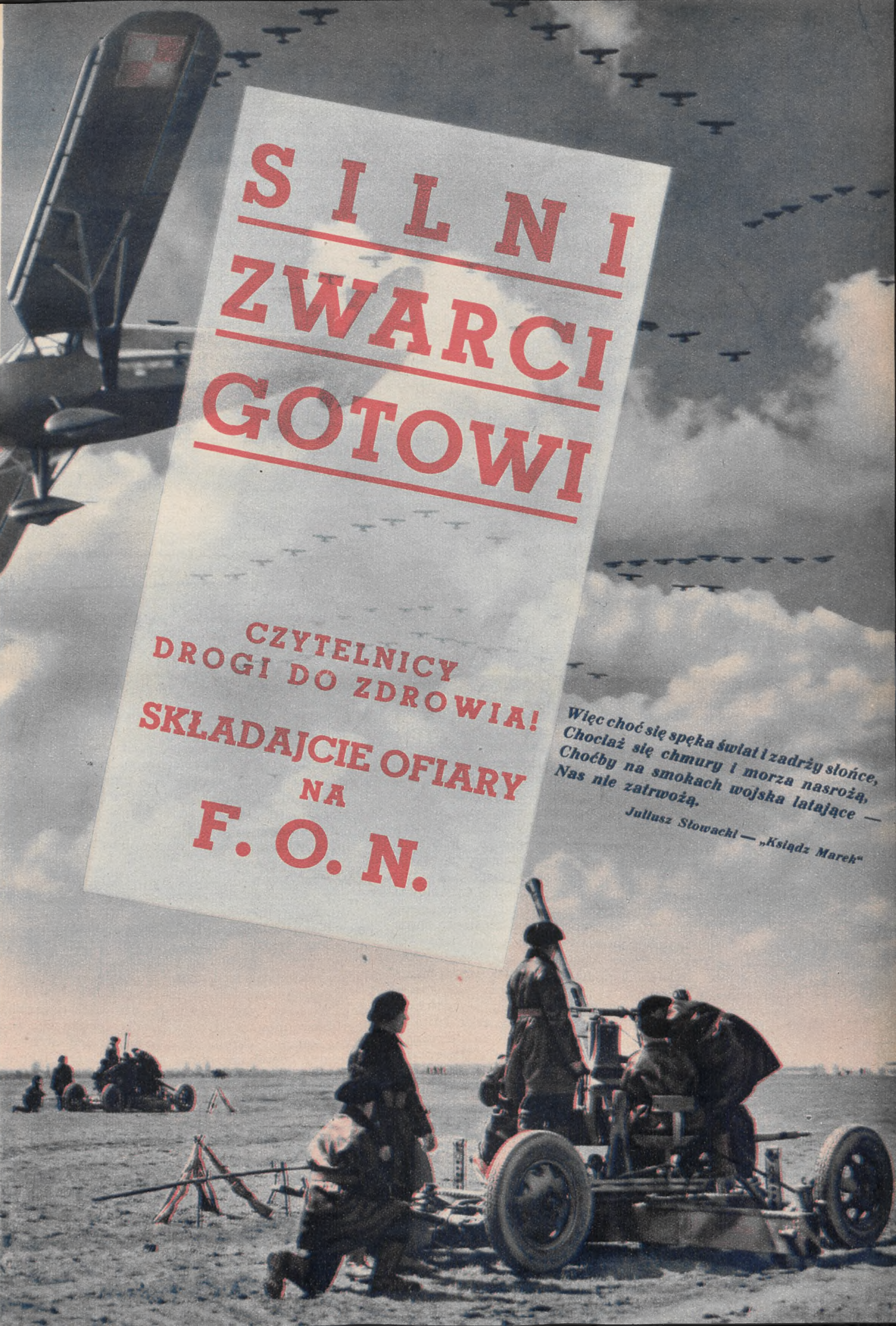
DROGA DO ZDROWIA

MAJ 1939
NUMER 5. ROK IX.



NIEMOWLĘCTWO I PIERWSZE LATA DZIECIŃSTWA



WASZE maleństwo nie jest już niemowlęciem, skończyło bowiem pierwszy rok życia. Wkracza właśnie w najważniejszy okres, w pierwsze lata dzieciństwa. W pierwszym roku życia dziecko potraja swoją wagę a na wysokość przybywa mu ½ długości. Praca więc nad nadbudową tkanek jest olbrzymia, dziecko wymaga dużej opieki i staranności — czystości i odpowiedniego żywienia. Drugie podwojenie wagi przypada na okres między 1—6 rokiem życia. W tym ostatnim okresie dziecko, rozwija się umysłowo w bardzo szybkim tempie poznaje świat otaczający i kształtuje nowe pojęcia.

Od 1—6 roku musi ono przerobić całe tworzywo, mające stanowić najważniejsze elementy późniejszej egzystencji, musi położyć podwaliny pod gmach swego życia, wyrobić w sobie nałogi i przyzwyczajenia, niezbędne w zetknięciu się ze światem. Dziecko w ciągu pierwszych lat życia styka się głównie z ojcem i matką, oraz domownikami. Rodzice winni dać mu zdrowe pożywienie, odpowiednie ubranie, możność korzystania ze słońca, świeżego powietrza, mają obowiązek stworzyć mu dom — ów teren, na którym dziecię może rozwinąć w sobie cnoty, stanowiące niezmienną podwalinę prawdziwego charakteru: miłość, ofiarność, uczciwość, lojalność, czystość — prawdomówność. Dom jest jego światem, a rodzice powinni czuwać nad tym, by stał się dla dziecka dobrą odskocznią w życiu. Dwudziestoletni młodzieniec będzie tym, czym jest sześcioletnie dziecko — a zatem ani jednej godziny nie wolno zmarnować.

NORMALNY WZROST I ROZWÓJ DZIECKA

Rodzice, o ile chcą, aby ich dziecko było zdrowe i silne, muszą zdać sobie dokładnie sprawę z zasad higieny i wychowania, muszą znać stopnie rozwojowe dziecka, punkty wytyczne ewolucji i czuwać nad tym, by nie było żadnych opóźnień i zahamowań. Tylko drobna ilość dzieci osiąga samodzielnie te etapy i mija pomyślnie te punkty; zazwyczaj potrzebują one pomocy rodziców, którzy winni rozumieć w jaki sposób ich dziecię ma rozwijać się i rosnąć.

Zbyt wiele osób mniema, że wzrastanie dziecka jest kwestią miary i wielkości sukienek; sądzą, że dziecko rośnie, ponieważ ubranko staje się za ciasne i za krótkie. Jest to niewątpliwą, ale bardzo ułamkową prawdą; dziecko rosnące normalnie może bowiem wykazywać inne poważne braki rozwojowe, a często nawet wówczas, gdy nie ma rozdźwięku między wzrostem i rozwojem, okazuje się, że dziecko osiągnęło tę harmonię nietyle wskutek dobrej opieki, ile wbrew popełnionym błędom.

Na początku każdego roku szkolnego zjawia się grupa dzieci, zdradzających poważne braki i zaniedbania; zepsute zęby, zły wzrok, powiększone gruczoły, grożące zdrowiu migdałki, wadliwy sposób trzymania się. Są to błędy wychowania, utrudniające naukę i normalny rozwój. Toteż rodzice powinni przed posłaniem dziecka do szkoły, udać się do lekarza i zapytać, czy może ono podołać trudom nauki. Porada lekarza, poparta skrupulatnym spełnianiem przepisów, zmierzających do wyrównania istniejących braków, zapobiegnie niejednej chorobie i pozwoli dziecku sprostać wymaganiom życia szkolnego.

Przeciętne normy wzrostu i rozwoju dla każdego roku stanowią doskonałą wskazówkę dla rodziców, którzy powinni zapoznać się z nimi i utrwalić w pamięci. Porównanie z danymi tabelki pozwoli im stwierdzić, czy ich własne dziecko odpowiada pożądanym normom danego wieku. Nie trzeba przy tym zapominać, że dzieci różnią się bardzo między sobą, wszelkie więc tabele i schematy muszą opierać się na przeciętnych danych. Jeżeli dziecko jest smukłe, o drobnej kości, może ważyć mniej, niż to wskazuje tabelka; dziecko zbudowane silnie i grubokostne może przekraczać normę wagi. Doświadczony lekarz powie, czy te odchylenia nie kryją w sobie szkodliwych i groźnych możliwości.

Pomiędzy 1 a 6 rokiem życia dziecko podwaja swą wagę.

W 6-tym roku życia czaszka jego równa się wymiarom czaszki dorosłego człowieka, mózg waży prawie tyle co mózg dojrzałych ludzi. Tak pospieszny wzrost i tak gwałtowny rozwój mózgu wymaga ogromnego wysiłku nerwowego ze strony dziecka — o tym trzeba pamiętać. Rozumni rodzice umieją oszczędzić mu zbytecznych wstrząsów i podnieceń, a do jego wykroczeń będą się odnosić z cierpliwą pobłażliwością. Ten sposób postępowania sprzyja narastaniu i rozwojowi komórek nerwowych.

W tym samym okresie wątły i chrząstkowaty układ kostny twardnieje i przechodzi w silny kościec, kości wydłużają się i rosną szybko. Nie jest sprawą obojętną sposób w jaki dziecko chodzi, biega, siedzi, stoi spokojnie i leży w łóżku. Szczegóły te zdradzają, czy dziecko rośnie prosto i zgrabnie, czy zapowiada młodzieńca smukłego, bez upośledzeń ciała i postawy.

W ciągu pierwszych 5 ½ lat serce dziecka czterokrotnie powiększa swą wagę, w tym bowiem okresie rozwija się i grubieje mięsień sercowy. Wobec tego trzeba w tym czasie starannie chronić dziecko przed nadmiernym wysiłkiem i chorobami, które osłabiają serce, takimi jak dyfteryt, szkarlatyna, grypa, zapalenie migdałów, zapalenie płuc i stawów.

Dr Marian Prądnicki.

W MAJU DZIECI TRZEBA SZCZEPIĆ!

Zdrowie jest najcenniejszym skarbem poszczególnej osoby i całego społeczeństwa.

Prof. Dr Karaffa-Korbut

NORMALNE ŻYCIE DOMOWE DZIECKA



Prawdziwy dom dziecka może mieścić się równie dobrze w jednym, jak i w dziesięciu pokojach. Może znajdować się on na wsi lub w gwarnym mieście, na piętrze z pięknym tarasem do zabaw, czy też w małym domku z ciasnym podwórkiem. Chodzi tylko o to, by posiadał dwie zasadnicze właściwości: świeże powietrze i słońce. Słońce jest bardzo pożądanym dodatkiem, ale powietrze świeże stanowi składnik nieodzowny, konieczny dla życia i rozwoju dziecka. Musimy starać się o to, by świeże powietrze docierało w dzień i w nocy do naszych domów, by usunąć wyziewy i przydech wilgoci. Tam, gdzie przebywa dziecko pokoje powinny być nagrzane do dość wysokiej (18°—20°) i możliwie jednostajnej temperatury, ale wymiana powietrza jest konieczna. Światło słoneczne to najlepszy sprzymierzeniec lat dziecinnych. Jeżeli więc klimat i pogoda nie stanowią przeszkody, pozwólcie promieniom słońca pieścić ciałko waszego dziecka. Niech bawi się ono na powietrzu w cienkich majteczkach, w jasnej, czy białej bluzeczce, w lekkim kapelusiku na główce, w sandałkach, chroniących stopy. Promienie słońca przenikają łatwiej przez jasne odzienie, niż przez ciemny materiał, dziecko więc jasno ubrane korzysta z działania słońca.

Kąpiel ciepła i zimna wchodzi również w zakres codziennych zabiegów, dopełniających fizyczne wychowanie dziecka, skóra jego bowiem jako ogromnie ważny narząd, wymaga nader starannej opieki. Kąpiel ciepła służy czystości, kąpiel zimna hartuje skórę, daje jej odporność wobec zaziębień, czy innych chorób. Jeżeli jednak dziecko nie rozgrzewa się mocno, nawet po silnym natarciu, to będzie oznaką, że kąpiel zimna nie jest wskazana. Pokój, w którym dziecko się kąpie powinien mieć temperaturę sięgającą 20° C.

Oczy dziecka trzeba utrzymywać w wielkiej czystości, a na najmniejszą dolegliwość należy zwrócić baczną uwagę. Dziecko nieraz uchodzi w szkole za leniwe i opieszałe, a przyczyna tego leży w upośledzeniu wzroku. Zaczerwienienie spojówek, czy też najmniejsza niedokładność widzenia, wymaga natychmiastowej porady specjalisty. Dziecko musi mieć własny szlafroczek do mycia i własny ręcznik, którego nikomu nie wolno używać. Poza tym trzeba przestrzegać, aby nie tarło rączkami oczu, nie patrzyło w rażące światło, nie uczęszczało do kina, nie pracowało przy złym oświetleniu.

Duże znaczenie mają pierwsze zęby dziecka. Odpowiedni sposób odżywiania w ciągu pierwszych 5 lat życia, zapewni dziecku zdrowe i mocne uzębienie. Dobrze dobrana dieta mieszana pomaga organizmowi w wytworzeniu mocnych zębów, które należy myć szczoteczką po każdym jedzeniu i przed udaniem się na spoczynek, a rodzice powinni osobiście czuwać nad tą czynnością, jako nader ważną.

Organizm dziecięcy między 1 a 6 rokiem wymaga dużo snu, mniej więcej 11—12 godzin, oraz chwili spoczynku po południu. Wdrożenie dziecku dobrych przyzwyczajeń w tym względzie jest rzeczą ważną; dobrze przewietrzony ciemny pokój, czyste, wygodne łóżeczko, lekkie okrycie — oto warunki dobrego snu. Żadne dziecko nie może rozwijać się i rosnąć normalnie, o ile nie dostarczymy mu potrzebnej ilości snu i spoczynku. Wczesne kładzenie się spać jest zasadą znaną oddawna i bardzo rozumną.

Dziecko prócz spoczynku, kąpieli i świeżego powietrza potrzebuje jeszcze ciepłego lecz lekkiego ubrania, skromnego i luźnego, nie krępującego. Trudno jest ściśle określić, jak dziecko powinno być ubrane, jedno bowiem potrzebuje lżejszej, drugie cieplejszej odzieży. Osobista obserwacja wskaże rodzicom odpowiednią drogę. Od siebie powiemy, że obuwie powinno być wygodne, miękkie i przylegające na podbiciu, dobrze do nóżki dopasowane. Przed kupieniem buciczków najlepiej postawić dziecko na ćwiartce papieru i narysować dokładnie jego nóżki. Kupione według tego konturu obuwie będzie z pewnością wygodne.

Dr Kaz. P.

MYŚLI

1. *W słowach tylko chęć widzim, w działaniu potęgę:*
   Trudniej dzień dobrze przeżyć, niż napisać księgę.
   Mickiewicz.
2. *Dość już długo—dość już długo*
   Brzmiał na strunach wieszczów żal!
   Czas uderzyć w strunę drugą—
   Czas uderzyć w czynów stal *Krasiński.*
3. *Wszystko co z miłości ojczyzny bierze swe źródło, nie może być szkodliwe, choćby się nawet lekkomyślnym zdawało.* *Milaszewska.*
4. *Wielcy i dobrzy ludzie, wywołując powszechne uwielbienie, pociągają za sobą innych.* *Smiles.*
5. *Jedna jest rzecz na świecie, godna ludzkiej pieczy,*
   Ludzie o wszystkim myślą, prócz tej jednej rzeczy.
   Mickiewicz.
6. *Doktór leczy, ale czuwający nad chorym ocala go.*
   W. Hugo.
7. *Trzeba budzić poszanowanie dla pracy, która nie jest karą ale najwyższą chwałą człowieka.* *B. Prus.*
8. *Pokochaj trud swój, a do doskonałości go doprowadzisz. To jest rozwiązanie zagadki.*
   M. Rodziewiczówna.

CODZIENNE POŻYWIENIE DZIECKA



SPRAWA odżywiania dziecka należy do najważniejszych zagadnień, jakie nastręczają się rodzicom. Muszą oni dokładnie dowiedzieć się jakich składników wymaga organizm dziecka i podawać je w takiej postaci, by pomagać mu w dziele wzrostu i rozwoju, by dostarczyć energii potrzebnej dla narastającej czynności, oraz stale czuwać nad jego delikatnym i wrażliwym układem trawienia. Dziecko zdradza nieraz pociąg do rzeczy szkodliwych i nieużytecznych, trzeba jednak wbrew tym zachciankom podawać pożywienie zaspakajające wymagania tkanek i kości, o ile chcemy, by wyrosło na silnego, harmonijnie zbudowanego człowieka.

Przeprowadzono mnóstwo badań co do użyteczności różnych ciał zawartych w pokarmach. Ciała te podzielono na grupy, takie jak: białko, woda, tłuszcze, węglowodany, sole mineralne, witaminy. Służą one do rozbudowy ciała, dostarczają energii, regulują procesy cielesne.

Pokarmy sprzyjające rozbudowie zawierają białka i sole mineralne. Mleko, jaja, ryby, mięso, świeże jarzyny, owoce, rośliny strączkowe — służą właśnie temu celowi. Organizm dziecięcy, podległy nieustannym przemianom i procesom rozwoju, potrzebuje znacznych ilości tych pokarmów.

Dostarczają one także energii, ale najdzielniejszymi czynnikami w tym kierunku są węglowodany i tłuszcze. Mleko jest znakomitym źródłem energii dla dzieci. Poza tym możemy wymienić chleb, potrawy mączne, masło, tłuszcze roślinne, cukier, suszone owoce. Wszystkie te pokarmy powinny znajdować się w obfitości w diecie dziecięcej. Witamin i soli mineralnych, takich jak wapno i żelazo, dziecko potrzebuje do regulowania procesów organizmu, takich jak krążenie krwi i bicie serca. Mleko, przetwory mleczne, jaja, jarzyny i owoce stanowią główne źródła tych ciał. Witaminy poza tym zapobiegają krzywicy i szkorbutowi, dają dziecku odporność wobec wielu zakażeń, podniecają apetyt i sprzyjają wzrostowi.

Krzywica, ta choroba dziecięca, występuje z powodu braku soli mineralnych w diecie, lub z powodu niezdolności organizmu przyswojenia ich sobie. Istnieje jednak witamina, która działa specjalnie jako środek przeciw krzywicy. Znaleziono ją w jajach, w mleku i w tranie, rozwija się ona również w organiźmie dziecka pod wpływem promieni słonecznych. Lekarze stwierdzają zgodnie, że dzieci w naszym klimacie powinny zażywać tran podczas miesięcy zimowych.

Zdarza się, że dziecko jest wątłe i nieodżywione, mimo, że otrzymuje dostateczną ilość jadła, a to dlatego, że pokarmy są źle dobrane. Dieta dziecinna powinna zawierać prócz mięsa, jaj, chleba i mącznych potraw, znaczne dodatki surowych owoców i jarzyn. Wszystkie te, wyżej wymienione pokarmy, muszą znajdować się w codziennej diecie dziecka. Pamiętajmy, że mleko jest najlepszym środkiem odżywczym; mimo wysokiej ceny wypada tanio, jeżeli się zważy, ile potrzeb zaspakaja. Toteż powinno podawać się je dziecku ½ litra dziennie w najrozmaitszych postaciach, w czekoladzie, w kakao, w lodach, puddingach, w ciastkach śmietankowych.

Zrozumieliśmy już jakiego rodzaju pokarmy mamy podawać naszym dzieciom; obecnie musimy się zająć kwestią ilości. Przychodzą nam tu z pomocą naukowcy, którzy ustalili sposób mierzenia ilości pokarmów przez wprowadzenie pojęcia kalorii, pozwala ono regulować dzienne dawki zgodnie z zapotrzebowaniami organizmu.

Słowo „kaloria" nabrało doniosłego znaczenia a wszyscy inteligentni rodzice winni zrozumieć je dokładnie. Jest to jednostka, której używamy do mierzenia wartości ciepła, dostarczanego przez dany pokarm. Przeprowadzono ścisłe badania, by określić przeciętną wysokość dziennych zapotrzebowań ciepła i obliczono je w kaloriach. Poniżej podajemy tabelkę, wskazującą ilość kalorii, potrzebnych dziecku, stosownie do wieku. Obok załączamy spis pokarmów dla dzieci między 1 — 6 rokiem życia wraz z obliczeniem przeciętnej wartości kalorycznej:

	Kalorie dzienne	
Wiek:	Chłopcy —	Dziewczynki
1 rok	900—1200	800—1000
2 „	1.100—1300	1.000—1250
3 „	1.100—1400	1.050—1350
4 „	1.200—1500	1.150—1400
5 „	1.300—1600	1.200—1500
6 „	1.500—1900	1.450—1800

ODŻYWIAJCIE WASZE DZIECKO STOSOWNIE DO NASTĘPUJĄCYCH PRAWIDEŁ

1) nauczcie je jeść powoli, pić podczas posiłku bardzo mało,
2) nauczcie je jeść to, co mu podają; w razie oporu niech wstanie głodne od stołu,
3) nie dawajcie mu pokarmów smażonych, ani herbaty, ani kawy,
4) zakaz jedzenia między posiłkami należy postawić jako niezłomne prawidło,
5) nauczcie je myć zęby po każdym jedzeniu i przed udaniem się na spoczynek,
6) podawajcie mu tylko zdrowe i pewne mleko, wolne od zarazków chorobowych, mleko należy przechowywać w chłodnym miejscu, zawsze nakryte,

7) podawajcie mu tran systematycznie; kąpiele słoneczne mogą go zastąpić, ale tylko na zlecenie lekarza.

Rodzice powinni wdrożyć dziecku higieniczne zasady, wyrobić w nim dobre i zdrowe przyzwyczajenia w stosunku do jedzenia. Jeżeli pozwolą mu jeść tylko to, co lubi, zostawiać połowę na talerzu, tylko dlatego, że się spieszy lub interesuje czym innym, jeżeli będą mu dawać między posiłkami ciastka i słodycze — nigdy nie osiągną celu i nie wychowają prawdziwie zdrowego dziecka, ponieważ zawsze będzie ono cierpieć skutkiem niedożywienia. Nie powinno ono popijać kwasów jedzenia łykami wody, czy innego płynu, nie powinno jeść pospiesznie i w podnieceniu.

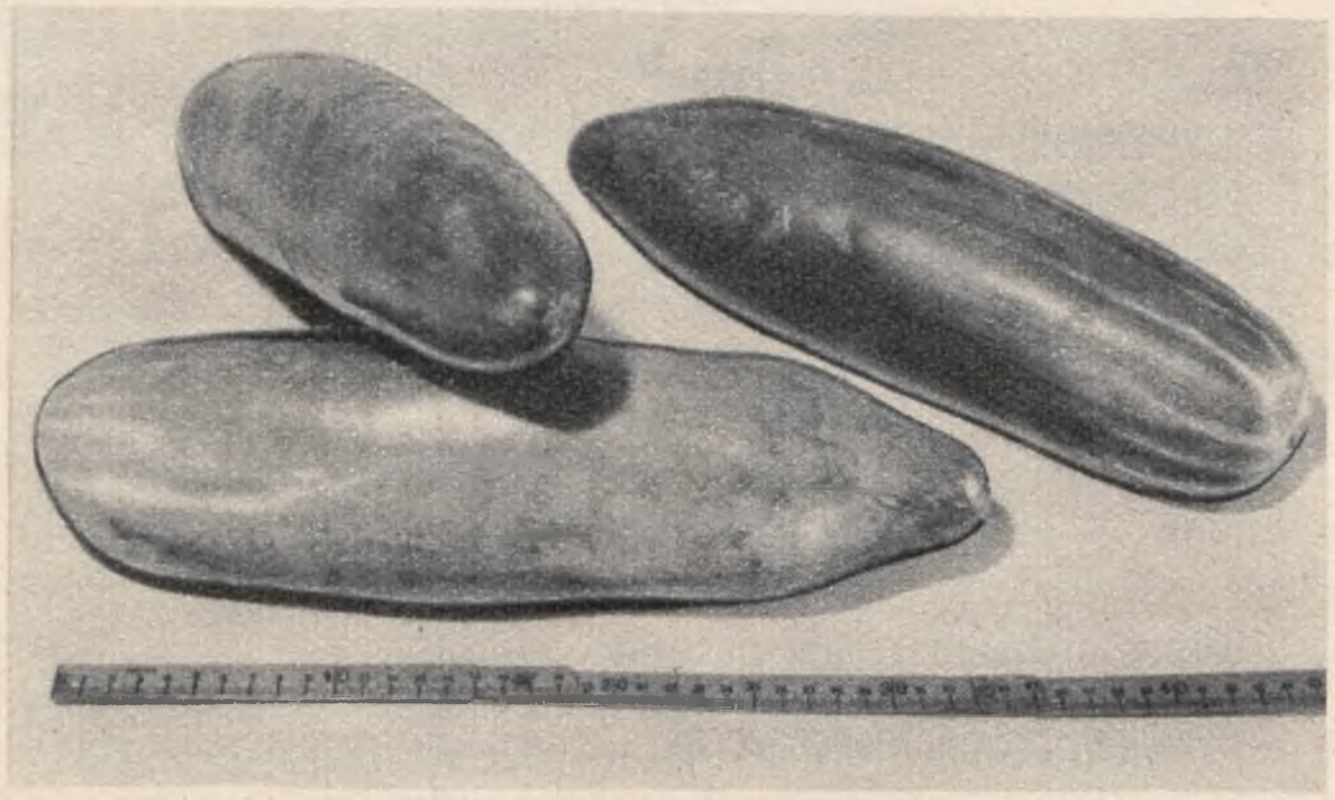
Dobrze odżywione dziecko jest chlubą rodziców, nie osiągną oni jednak dodatnich rezultatów, o ile będą stosować błędne metody wychowawcze.

Jarzyny:

szpinak, ½ filiżanki	20
marchew, ½ filiżanki	35
bób, ½ filiżanki	25
groszek (świeży) ½ filiżanki	65
kalafiory, ½ filiżanki	20
szparagi 5 czubków, 3 calowych	10
buraki, ½ filiżanki	40
ziemniak pieczony	100
kapusta siekana, surowa	10
pomidory ugotowane, ½ filiżanki	25
pomidor surowy	25

Zupy:

szparagowa, przecierana, ½ filiżanki	100
grochowa „ ½ filiżanki	100
selerowa „ ½ filiżanki	100
z ziel. groszku „ ½ filiżanki	75
ziemniaczana, ½ filiżanki	100
szpinakowa, przecierana, ½ filiżanki	85
pomidorowa „ ½ filiżanki	130
z grochu włosk. „ ½ filiżanki	100
rosół wołowy, ½ filiżanki	15





POKARMY NAJODPOWIEDNIEJSZE DLA DZIECKA W OKRESIE MIĘDZY 1 A 6 ROKIEM ŻYCIA, Z PODANIEM WARTOŚCI KALORII:

Owoce	*Kalorie (w przybliżeniu)*
sok z pomarańczy, 1 łyżka	5
miękisz śliwki, 1 łyżka	25
pieczone jabłko	100
pieczony banan	85
morele 2 poł. z dwoma łyżkami soku	70
brzoskwinie, ½, z dwoma łyżkami soku	65

Potrawy mączne:

papka z pszennej kaszki, ½ filiżanki	65
mąka, ½ filiżanki	65
owsianka, ½ filiżanki	65
ryż, ½ filiżanki (prażony)	70
1 biszkopt	100
płatki owsiane	40

(pełna filiżanka mleka daje 160 kalorii, zatem dodatek mleka do śniadania podniesie wysokość wymienionych kalorii)



Mięso, jaja i ryby:

szynka, 1 kawałek	25
chuda wołowina, 2½×2½×1/4 calowy kawałek	50
mały kotlecik barani, smażony	100
kawałek kurczęcia, przetarty, ½ filiżanki	100
ryby (płastuga) 1½×2×1 calowy kawałek	50
jajko na miękko	75
żółtko	50

Chleb:

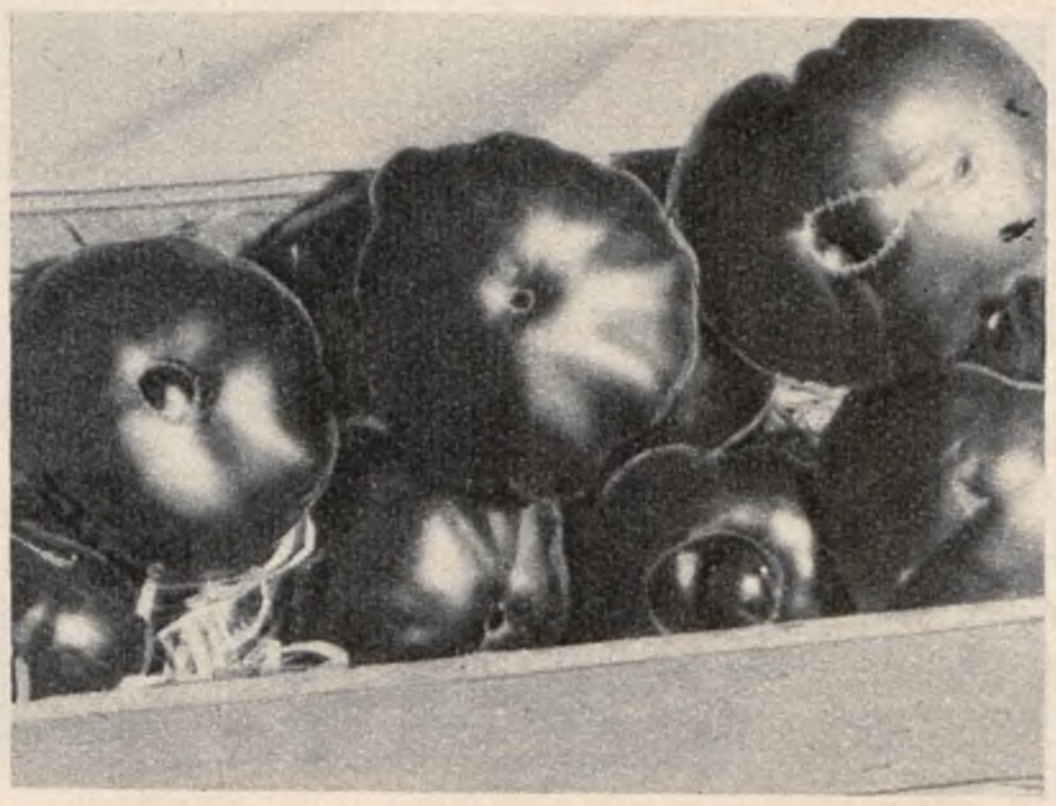
chleb razowy, 3×3×3/4 calowy kawałek	100
chleb pszeniczny (grubo mielona mąka) kawałek grubości 1/4 cala	100
chleb biały, kawałek grubości ½ cala	100
cwibak, 3½×1×½ calowy kawałek	35
chleb grahama	50

Napoje:

mleko 1 filiżanka	160
kakao ½ filiżanki	120
sok z pomarańczy 1 filiżanka	100
maślanka ½ filiżanki	45

Leguminy:

ciastko śmietankowe ½ filiżanki	150
tapioka, ½ filiżanki	125
pudding z ryżu, ½ filiżanki	100
ser śmietankowy ½ filiżanki	100
galaretka ½ filiżanki	200
mus z jabłek ½ filiżanki	50
ciastko, kawałek 1 1/4 calowy	100
lody waniliowe ½ filiżanki	200



O ODŻYWIANIU

ORGANIZM zwierzęcy można porównać do motoru. Zarówno jeden, jak i drugi wykonuje pewną pracę zużywając na to energię. Motor czerpie ją z paliwa wytwarzającego przy spalaniu się energię cieplną, której część zostaje zamieniona na energię mechaniczną wyrażającą się w postaci wykonywanej pracy. Paliwem dla organizmu zwierzęcego jest pokarm, który ulega temu samemu losowi, co np. benzyna w motorze — spala się. Odbywa się to w niższej temperaturze i bez powstawania płomienia, lecz rezultatem końcowym jest energia cieplna, woda i dwutlenek węgla.

Miarą ilości ciepła zużywanego przez organizm i pobieranego z pokarmu jest kaloria.

Główne materiały odżywcze organizmu zwierzęcego można podzielić z chemicznego punktu widzenia na pięć grup: węglowodany, białka, tłuszcze, woda i sole mineralne.

Jeśli weźmiemy pod uwagę ilość kalorii to 1 gr węglowodanów dostarcza organizmowi przeszło 4 kalorie, tak samo jeden gram białka, gdy 1 gr tłuszczu przeszło 9 kalorii ciepła.

Organizm dorosłego człowieka, przy siedzącym trybie życia, zużywa na dobę oko 2400 kalorii, gdy przy ciężkiej fizycznej pracy nawet przeszło 4000 kalorii.

Znając wartość kaloryczną pokarmów można ułożyć jadłospis przystosowany do wieku i trybu życia człowieka.

Węglowodany spożywamy pod postacią cukru, chleba, kaszy i potraw mącznych.

Białko reprezentowane jest głównie w mięsie i mleku. Z roślin dużą jego ilość zawiera groch, fasola, bób, grzyby. Białko mięsa odznacza się smakiem pobudzającym apetyt i łatwą przyswajalnością.

Masło stoi na czele tłuszczów z powodu odżywczych składników i łatwej strawności w porównaniu z innymi tłuszczami zwierzęcymi i roślinnymi. Ponieważ pokarm może się przesączyć przez ściany jelit tylko w stanie płynnym, przeto dzielimy na lekko i ciężko strawne według stopnia temperatury, w której dany tłuszcz się topi. Do ciężko strawnych zaliczamy tłuszcze, które topią się w temperaturze wyższej niż temperatura ciała (36,8).

Woda jest nieodzownym składnikiem pokarmu, gdyż bez jedzenia człowiek może żyć nawet 40 dni, a bez wody umiera już po 5 dniach.

Sole mineralne znajdują się w mleku, wątrobie, w roślinach strączkowych, w szpinaku, w łupinach zbóż.

Pokarm jest nie tylko źródłem energii, ale dostarcza także materiału budulcowego, z którego organizm buduje nowe tkanki, a dzieje się to stale, nie tylko w okresie wzrostu i rozwijania się. (Zatem pokarm musi zawsze dostarczać pewnej ilości materiału potrzebnego do odbudowy tkanek).

Materiałem tym potrzebnym do budowy organizmu jest białko. Najmniejsza ilość białka na dobę nieodzowna dla dorosłego człowieka do normalnego przebiegu procesów życiowych jest 30 gr. Jednak w praktyce człowiek dorosły spożywa na dobę znacznie więcej białka.

Pełnowartościowy pokarm powinien więc dostarczać organizmowi zwierzęcemu prócz soli mineralnych, należytą ilość białka, węglowodanów i tłuszczu. Takim pełnowartościowym pokarmem jest mleko.

Są jednak jeszcze pewne ciała chemiczne, które nie są ani źródłem energii, ani nie dostarczają białka do budowy tkanki, a bez których organizm zwierzęcy żyć ani rozwijać się nie może. Są to witaminy. Brak ich w pokarmach wywołuje różne choroby i zaburzenia. Jest cały szereg witamin i brak każdej witaminy z osobna pociąga za sobą inny rodzaj zaburzeń. Rola witaminów polega na tym, że w odpowiedni sposób regulują procesy chemiczne rozgrywające się w tkankach żywych.

Ponieważ tylko rośliny mogą wytwarzać witaminy muszą być one dostarczane organizmowi zwierzęcemu z zewnątrz z pokarmem roślinnym, względnie z pokarmem zwierzęcego pochodzenia np. z mlekiem, masłem, jajami, czy tranem.

Mleko i masło zawierają najwięcej witamin gdy bydło spożywa zieloną paszę. Dużo witamin znajduje się w owocach, w zielonych roślinach liściastych (sałata, szczaw, szpinak, kapusta), w młodych ziemniakach, pomidorach, marchwi, cytrynach, drożdżach piwnych. Bardzo mało witamin zawiera mięso zwłaszcza gotowane, lub smażone.



Ponieważ zima jest okresem, w którym spożywamy mało owoców i surowych jarzyn, zaczynamy odczuwać brak witamin. Szczególnie przykre jest to pod koniec zimy. Złe samopoczucie, senność mimo odpowiedniej ilości godzin snu, brak energii przypisujemy nieraz nadmiernemu przemęczeniu się pracą, a jest to po prostu „głód witaminowy".

Dlatego z taką radością witamy pierwsze nowalijki na stole, nie zdając sobie nieraz sprawy z tego, że to nie łakomstwo, a zdrowy instynkt każe uzupełnić brak witamin w organiźmie. Dlatego dzieci wiejskie nie pozwalają dojrzeć owocom, tylko zjadają je surowe.

Aby zapobiec temu wygłodzeniu pod względem witamin powinno się spożywać przez cały rok owoce i jarzyny. W zimie mogą być one pod postacią surówek, sałatek, kompotów nie gotowanych i soków.

Spożywając odpowiednią ilość witamin przez cały rok zachowamy zdrowie, siły, młodość i ochotę do pracy. *Z. B.*



CHCESZ UNIKNĄĆ TYFUSU (DURU) LUB CZERWONKI MYJ OWOCE PRZED JEDZENIEM



ZALEDWIE zacznie się sezon kąpieli rzecznych i morskich, pojawiają się w gazetach ogłoszenia o tragicznych przypadkach utopień kąpiących się. Są lata kiedy cyfra katastrof jest bardzo wysoka, a ofiary — to wszystko młodzież wchodząca w życie i rokująca wielkie nadzieje. Najczęściej z własnej winy giną ci młodzieńcy i dziewczęta; z powodu lekkomyślnego zaniedbywania starych i wszystkim znanych zasad obowiązujących przy kąpieli. I tak wbrew przepisom policyjnym kąpią się w miejscach zakazanych, zapominając o tym, że taki zakaz ma zawsze uzasadnione podstawy, np. nagły spadek dna, zimne źródła, prądy itd.

Ochłodzić ciało przed kąpielą!

Inny nakaz bardzo ważny opiewa, że nie wolno kąpać się z pełnym żołądkiem i kiszkami, oraz bez uprzedniego ochłodzenia całego ciała. Przekroczenie tych przepisów pociąga za sobą osłabienia, omdlenia, które prowadzą do śmierci. W ogóle trzeba pamiętać, że kto cierpi na zaburzenia układu trawienia bodaj w niewielkim stopniu, musi podwoić ostrożność, unikać skoków i nie oddalać się od brzegów; rozważnie też muszą postępować chorzy na serce i wszyscy którzy cierpią na nadmierną wrażliwość na zimną wodę.

Ostrożnie z uszami!

Groźne dla życia w czasie kąpieli są schorzenia ucha, nawet pozornie nieznaczne. Każdy kto na nie cierpi, nie powinien zapomnieć włożyć do ucha zwitka waty, napojonego tłuszczem, gdyż jeżeli jedna kropla wody dostanie się do ucha środkowego, może spowodować zawrót głowy, zaburzenia w poczuciu równowagi, które kończą się zwykle katastrofą. Każdy pływak winien dostosować swoje wyczyny pływackie do swych sił, ale nawet najsprawniejsi, najdzielniejsi pływacy, przedsiębiorąc dłuższą turę, winni sprawdzić czy czują się w formie — przy najlżejszym zachwianiu samopoczucia lepiej zrezygnować z kąpieli, niż narazić się na śmierć.

TECHNIKA RATUNKOWA!

Wielu młodych ludzi ginie przy ratowaniu tonących; zapewne, każdy ma obowiązek nieszczęśliwemu spieszyć z pomocą, toteż pływacy powinni zaznajomić się z techniką ratowania tonących, w przeciwnym bowiem razie narażają się na to, że tonącemu nie pomogą, a sami wciągnięci przez niego, pójdą na dno. Oczywiście, każdy kto uprawia sport pływacki powinien umieć zastosować sztuczne oddychanie, by móc przyjść z pomocą ofiarom wody. *Dr Z. Czulicki.*

JAKIE NARZĄDY NASZEGO CIAŁA SĄ NIEODZOWNIE DO ŻYCIA POTRZEBNE?

PRZYRODA wyposażyła nasze ciało w mnóstwo złożonych narządów, z których każdy spełnia przeznaczoną mu czynność. Nie każdy z nich jednak jest nieodzownie do życia potrzebny a sporą ich ilość nawet można usunąć bez większej szkody dla zdrowia. Homo sapiens ma za sobą długie tysiąclecia rozwoju, długi szereg przodków, natura zaś jest z założenia konserwatywną: nie odrzuca, nie niszczy tych narządów, z których na razie zdaje się wcale nie korzystać. I tak wspomnimy tutaj o sutkach piersiowych u mężczyzn, o resztkach uwłosienia naszego ciała, o wyrostku robaczkowym, organie ważnym w procesie trawienia u zwierząt, który jednak u człowieka stał się całkowitym przeżytkiem. Co do niektórych takich narządów szczątkowych panuje pewna rozbieżność poglądów. Migdałki np. zbędne według jednych uczonych, według innych spełniają ważną rolę, jako twierdza obronna przeciw zarazkom, są tacy, którzy podobne znaczenie przypisują ślepej kiszce.

Zdobycze współczesnej chirurgii na zagadnienie niezbędności wielu narządów rzuciły nowe światło. Przekonaliśmy się, że człowiek może żyć niemal normalnie po usunięciu jednej nerki, a nawet żołądka, bez zębów, języka, nawet przełyku człowiek istnieje dalej, aczkolwiek będzie to życie upośledzone. Jednakże u chorych na raka przeprowadza się podobne operacje z dobrym skutkiem. Z cienkiego jelita chirurg wycina nieraz części długie na parę metrów, grube jelito usuwa całkowicie, umieszczając odbyt gdzie indziej, krtań zastępuje sztucznym narzędziem, które pozwala operowanemu nie tylko żyć, ale i mówić; nawet z mózgu można usunąć niektóre części bez szkody dla życia. Pamiętamy podobne wypadki z czasów wielkiej wojny. Natomiast jakiekolwiek uszkodzenie międzymózgowia powoduje śmierć, tu bowiem mieszczą się najważniejsze ośrodki życiowe (oddychanie, bicie serca) operacje móżdżku zaś stają się przyczyną ciężkich zaburzeń równowagi. Uszkodzenie części rdzenia kręgowego pociąga za sobą porażenia pęcherza, odbytnicy, dolnych a czasem i górnych kończyn, życiu jednak bezpośrednio nie zagraża. Również bez śledziony i woreczka żółciowego żyć można, ale usunięcie wątroby i trzustki oznacza natychmiastową śmierć. Skóra jest też organem o tak doniosłym znaczeniu, że utrata 1/3 części sprowadza śmierć. *Dr Andrzej Ruszczański.*

ZŁE I DOBRE NASTROJE



Człowiek podlega zmiennym nastrojom złym i dobrym, podłoże ich i przyczyny spoczywają głęboko w podświadomości, której potężne i tajemne działanie na nasz ustrój, dotąd nie znalazło całkowitego wyjaśnienia. Nie wiemy czym jest podświadomość, wiemy natomiast, że wszelkie duchowe podniety znajdują w naszym ciele odpowiednik i odwrotnie. Radość i w ogóle przyjemne wrażenia odbijają się na naszej twarzy wyrazem pogodnym i zaróżowieniem skóry, strach powoduje bladość, gniew lub wstyd, napędzają krew do głowy i wywołują mocne rumieńce, a jeżeli nawet dane uczucie nie ujawnia się na zewnątrz, to z pewnością znajdzie swój wyraz w jakichś subtelnych procesach organizmu. W tym wzajemnym oddziaływaniu na siebie czynników psychicznych i fizycznych, biorą aktywny udział najdelikatniejsze rozgałęzienia naczyń krwionośnych, tzw. naczynia włoskowate, są one tak elastyczne, że mogą rozszerzać się i zwężać za lada podnietą. Działalność ich zależy od potrzeb sąsiadujących z nimi komórek. Jeżeli np. mięśnie przy wysiłku fizycznym potrzebują zwiększonego dowozu tlenu, naczynia włoskowate rozszerzają się, by wraz ze zwiększonym dopływem krwi, doprowadzić tlen do mięśni. Jest to proces wyłącznie cielesny, ale działalność naczyń nie ogranicza się do tego. Wiemy, że najsubtelniejsze rozgałęzienia nerwów mają swoje zakończenia w ściankach tych naczyń, a fakt ten wyjaśnia dostatecznie dlaczego wszelkie wzruszenia strachu czy radości oddziałują na nasz krwiobieg. Nasz układ nerwowy, na kształt aparatu telegraficznego przenosi do naczyń bodźce psychiczne, nastroje złe lub dobre, co się uzewnętrznia mniejszym lub większym ukrwieniem skóry. Oczywiście indywidualna konstytucja odgrywa tu znaczną rolę: im człowiek jest wrażliwszy, tym organizm jego żywiej reaguje na bodźce psychiczne. Ta współzależność momentów fizycznych i psychicznych sprawia, że dobry lub zły nastrój może mieć wpływ na zdrowie. Każdy lekarz wie dobrze, że wyzdrowienie często w znacznej mierze zależy od postawy psychicznej chorego; nastrój psychiczny również zapobiega nieraz zakażeniu jakąś infekcją, co występuje zwłaszcza jaskrawo przy przeziębieniach. Zarazki wywołują chorobę tylko tam, gdzie znajdują odpowiednie podłoże; źle ukrwiona śluzówka nosa i jamy ustnej, przez którą zarazki dostają się do organizmu, stanowi właśnie takie odpowiednie podłoże. Zły nastrój sprzyja zaziębieniu.

Odwrotnie — stan fizyczny oddziałuje wydatnie na nasz nastrój psychiczny, o czym zresztą poucza nas codzienne doświadczenie. Dzień ponury i deszczowy wprawia nas w przygnębienie i smutek. Jest to naturalny skutek utraty ciepła cielesnego i zwężenia naczyń krwionośnych, słoneczne promienie natomiast ogrzewają skórę, powodują rozszerzenie takowych. Przykładów podobnych moglibyśmy powołać mnóstwo, z braku miejsca wspomnimy tylko o zależności nastroju od stanu kiszek i żołądka. Gazy wytwarzają się w chorym przewodzie pokarmowym, obciążają krew, upośledzają obieg i wywołują złe humory, o czym także wiemy z doświadczeń codziennych. Drażliwość chorych na woreczek żółciowy znana jest powszechnie, tutaj znów chodzi o jady trujące, które zanieczyszczają krew.

A teraz wnioski: wszystko co usprawnia krążenie, a zatem sporty, gimnastyka, ruch, umiarkowana praca, świeże powietrze i słońce — to czynniki dobrego humoru — a zatem zdrowie.

Prof. dr Kaz. Wroński.



Matko! Jeżeli chcesz, aby dziecko Twoje było zdrowe, mądre i piękne, pamiętaj od chwili poczęcia aż do ukończenia karmienia nie wolno Ci brać do ust ani kropli alkoholu!



UCZUCIOWE ŻYCIE DZIECKA

Równolegle ze stroną fizyczną rozwija się duchowa strona dziecka, charakter i życie uczuciowe kształtują się w tych samych latach.

Zmysły również zyskują na ostrości — dotyk np. zaczyna zwierzać dziecku wiele tajemnic o świecie zewnętrznym.

Zdolność do skupienia się wzrasta stale. Pytanie: „co to"?, „jak"? i „dlaczego"?, charakterystyczne dla trzeciego, czwartego i piątego roku życia dziecka, znaczą okresy rozwojowe jego zainteresowań otoczeniem. Te pytania wystawiają często na próbę cierpliwość rodziców, ale dziecko dość inteligentne, by je stawiać, zasługuje na inteligentną odpowiedź, zawierającą prawdę i pozwalającą umysłowi dziecka zdążać od spraw już poznanych do nieznanych.

Pamięć rozwija się gwałtownie w tym czasie. Każda odpowiedź, otrzymana na pytanie, zostaje niejako przechowana na składzie, po to, by później powrócić do niej i zrobić z niej odpowiedni użytek. Dziecko pragnie coraz bardziej naśladować dorosłych. Przejmuje z łatwością wszystkie cechy swego otoczenia. Jego uśmiechy, nadąsania, rodzaj i nagięcie głosu, nastroje — słowem wszystko niemal, jest odzwierciedleniem tego, co widzi i słyszy, wokół siebie. Pragnie czynić to wszystko, co czynią rodzice, mówić to, co oni mówią. Dziecko zaczyna rozumować, poczynając od trzeciego roku życia, a w szóstym lub siódmym proces ten zmierza ku ukończeniu. Dziecko stwarza sobie powoli lecz pewnie własną metodę podchodzenia do wszelkich zjawisk.

Również wszystkie stany uczuciowe kształtują się i zakorzeniają głęboko w omówionym okresie przedszkolnym. Miłość, gniew, strach, nienawiść, zazdrość, przejawiają się już w określonej postaci. Instynkt społeczny rozwija się równie szybko, jak mózg i serce. Do trzeciego roku życia ojciec i matka — to najmilsi towarzysze dziecka, ale już w szóstym roku jest ono dostatecznie przygotowane do szkoły i współżycia z rówieśnikami.

Instynkt posiadania przejawia się bardzo wcześnie. Dziecko ma ogromne poczucie własności i upiera się przy tym prawie, ale zmysł towarzyski i zamiłowanie do zabaw z rówieśnikami, nauczy je dzielić z innymi rzeczy, które do niego należą.

Dr Bogdan Mariański.

DLACZEGO KOCHAMY PRZYRODĘ?

MY MIESZCZUCHY, od dzieciństwa zamknięci w ciasnych, zatęchłych murach nie umiemy kochać przyrody i nie potrafimy należycie ocenić jej piękna i uroku. Znamy przyrodę, ale tylko z książek traktujących o niej czy to z punktu widzenia artystycznego, czy też naukowego. Kiedy jednak choć cośkolwiek wychylimy głowę zza murów, cofamy ją szybko z powrotem obawiając się w lecie opalenia, udaru słonecznego, — w zimie zaś zaziębienia, reumatyzmu lub innych chorób.

A przecież ta przyroda, z którą bezpośredniego zetknięcia tak się boimy jest naszą „alma mater", życiodajną matką. Jej zawdzięczamy życie, bo ona nas żywi przecież. My wprawdzie panujemy nad nią, staramy się ujarzmić jej żywioły, dążymy do przeniknięcia ogromu jej tajników, rozwiązania wiecznej zagadki życia, a jednak kochamy ją za jej wieczną służbę, za te niezmierzone skarby, jakie z niej czerpiemy. Spożywamy codziennie jej płody, nie myśląc wcale o tym, że gdyby ich zabrakło i nasze istnienie musiałoby się skończyć.

Nie tylko jednak życie daje nam przyroda. Daje nam także piękno. Nawet mieszczuch musiał niejednokrotnie widzieć i podziwiać wspaniałe wschody i zachody słońca. Przyroda piękną jest w swojej radości, wesołości wiosennej i letniej, w swojej zadumie jesiennej, w smutku i grozie zimowej. Potęga burzy, wichru przeraża, ale zarazem i wywołuje w nas zachwyt swoją wspaniałością i majestatem. Taką różnorodność wrażeń estetycznych zawdzięczamy przyrodzie.

Wyższy poziom moralności po wsiach przekonywa nas, że obcowanie z przyrodą działa uszlachetniająco. Człowiek, który kocha piękno fizyczne, jakiego najwyższym szczytem jest przyroda, musi być dobrym, musi unikać szpetności moralnej. Jest więc jeszcze jeden powód do ukochania przyrody, w obliczu której stajemy się dobrymi i szlachetnymi.

Kiedy w lecie wyjdziemy z miasta na szerokie, zielonością pokryte pola, czujemy jak gdyby spadały z nas kajdany; mamy ochotę skakać, biegać, upajać się bezmiarem przestrzeni. Nieskrępowana konwencjonalnymi więzami miejskimi swoboda skłania nas do zrzucenia ubrania i zanurzenia się w chłodnej, orzeźwiającej rzece, do hasania w lekkim odzieniu boso po miękkim dywanie łąk. Rezultatem tej wolności i swobody jest największy nasz skarb — zdrowie.

Starajmy się więc jak najczęściej wyrywać z więzów ciasnych, zatęchłych murów miasta na łono kochanej matki — przyrody, do wolności, do swobody, do zdrowia.

Włodzimierz Witaliński.





BŁĘKITNA KOKARDKA

KOLONIA koedukacyjna — zarówno jak koedukacyjny zakład wychowawczy — nastręcza poważne trudności. Wpływy jakimi dzieci nasiąkają w różnorodnych środowiskach, z których pochodzą, jako też budzące się już zmysły — wprowadzają niejednokrotnie mocno niepożądany ton w nasze poczynania wychowawcze.

Jak z tego wybrnąć? Oczywiście najprościej przez rozdzielenie płci — zniesienie koedukacji. Czy nie byłoby to jednak pójściem po linii najmniejszego oporu? Czy zahamowany konflikt nie wybuchnie kiedyś z tym większą siłą? Czy nie słuszniej walczyć z niebezpieczeństwem niż uciekać przed nim?

Zresztą sztuczny rozdział płci, sprzeczny z życiem, wprowadza tylko niezdrowe zaciekawienie i podniecenie. Stokroć lepiej dążyć do zdrowego, koleżeńskiego stosunku pomiędzy chłopcami a dziewczętami, starając się równocześnie o rozbudzenie pierwiastków szlachetniejszych, które kiedyś staną się częściami składowymi ich erotyzmu.

Oto drobny przyczynek do tej kwestii, zaczerpnięty z przeżyć kolonii zimowej Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Kobiernicach.

Zaraz na początku sezonu wypłynął ten niepożądany pierwiastek. Zwłaszcza pomiędzy starszymi chłopcami (11—13 lat) trafiały się grube powiedzonka i ordynarne żarty. Poruszyłam na zebraniu sprawę tę otwarcie. Mówiłam o macierzyństwie kobiety, apelowałam do rycerskości chłopców itp. Czułam jednak, że jest to — bądź co bądź — tylko „kazanie", że łączy nas jeszcze zbyt mało (wszystkie prawie dzieci były po raz pierwszy w Kobiernicach), że nie umiem utrafić we właściwy ton.

I wówczas — pod wpływem nagłego jakiegoś „natchnienia" — zaproponowałam:

— Wiecie co chłopcy, możebyście tak założyli związek, którego członkowie będą zachowywali się rycersko wobec dziewcząt i będą unikali nieprzyzwoitych dowcipów i grubych żartów. Niech to będzie związek rycerzy, walczących ze wszystkim co złe i brzydkie. Nie potrzebujecie nikomu o tym opowiadać, nawet lepiej, że ta organizacja będzie tajna.

Przystali ochoczo. Zaproponowałam odznakę — małą błękitną kokardkę — a ponieważ wyjechałam z Kobiernic w najbliższym liście przesłałam im zwitek wstążki, oddając zresztą organizację pod dyskretną opiekę ulubionej ich wychowawczyni p. Zofii F.

Nieobecność moja przedłużyła się. Dostałam z kolonii parę listów zbiorowych. Chłopcy donieśli raz, że musieli jednego z kolegów wykluczyć na tydzień, potem znów, że „tajna organizacja działa", że „niektórzy chłopcy poprawili się i nie zaczepiają dziewcząt a chłopcy ze wsi (którzy także weszli do organizacji) — bardzo uważają na swój honor".

Wreszcie przyjechałam do Kobiernic i tegoż popołudnia zostałam zaproszona na posiedzenie Tajnej Organizacji. (Proponowana przeze mnie romantyczna nazwa „rycerzy" ulotniła się bez śladu, utrwaliła się natomiast mile łechcąca wyobraźnię chłopaków „Tajna Organizacja", oznaczana wiele mówiącym skrótem TO!).

Uderzyła mię wielka powaga zebrania. Nawet żywy jak iskra, wiecznie rozpędzony Adam K. pełnił z całym przejęciem funkcję przewodniczącego. Odczytano protokół z poprzedniego zebrania. Dowiaduję się z niego, że kokardki dostają nie wszyscy członkowie organizacji, lecz tylko ci, co na nie zasłużą. (Poprawka wprowadzona przez samych chłopców). Z inicjatywy przewodniczącego otrzymanie kokardki poprzedzone jest pewnego rodzaju ślubowaniem. Za chwilę je usłyszę, bo oto sekretarz odczytuje nazwiska paru chłopców, którym proponuje przyznać kokardki. I teraz następuje bardzo ciekawy moment. Przewodniczący zwraca się do każdego z wymienionych z zapytaniem — Możesz przyjąć? — Dwóch potakuje, jeden namyśla się przez chwilę — jakgdyby robiąc obrachunek ze sobą, po czym powiada pewnym głosem: Mogę, — jeden wreszcie odmawia przyjęcia: — Jeszcze muszę poczekać. Następnie głosowanie — oczywiście tylko nad tymi kandydatami, którzy oświadczyli że mogą przyjąć odznakę. Przechodzą jednogłośnie — zresztą tylko jednomyślna uchwała rozstrzyga. Adam — wysoki, smukły blondynek — prostuje się i woła — Zbiórka! Stańcie w szeregu i powtarzajcie za mną: Ja przyrzekam szanować dziewczyny i bronić i nie używać gorszych wyrazów". — Podaje rękę każdemu po kolei, a mnie prosi o przypięcie kokardek. Wyznaję, że podczas tej czynności jestem szczerze wzruszona. Któż mi zaręczy, czy ta mała błękitna kokardka, którą przytwierdzam (koniecznie na wewnętrznej stronie!) do kurtki kolonijnej czy też zatłuszczonego nieco „kabata" wiejskiego chłopca nie stanie się amuletem, który gdzieś — kiedyś ochroni posiadacza przed złą mocą namiętności?

Na zakończenie któryś z chłopców stawia wniosek aby zebrania odbywały się także i w Krakowie, po powrocie z kolonii, a w Kobiernicach poprowadzą je wiejscy chłopcy, aż do rozpoczęcia letniego sezonu.

Przypuszczałam że szkoła, dom, koledzy — pochłoną chłopców tak, iż o wniosku tym zapomną, jednakże już w kilka dni po powrocie kolonii, przywołał mnie telefon.

Któ mówi? — Przewodniczący Tajnej organizacji! — pada dumna odpowiedź — Na kiedy mam zwołać zebranie?

No i oczywiście zebrania się odbywają. Trudno wprawdzie przeciętnemu śmiertelnikowi zrozumieć dlaczego tajne mają być narady nad wycieczkami po mniej znanych zakątkach Krakowa i przygotowaniem inscenizacji dla przedszkola T-wa Przyj. Dzieci (bo takie sprawy poza „kokardkowymi" weszły teraz na porządek dzienny organizacji) — ale skoro tajność ta jest chłopakom do szczęścia potrzebna — niechże sobie będzie.

A może poza oddziaływaniem na wyobraźnię wynika ona także z tak częstej u chłopców wstydliwości, z niechęci zdradzania się z subtelniejszymi drgnieniami duszy?

Bronisława Bobrowska.

ROZMAITOŚCI

APTECZKA DOMOWA

NIE posiadacie dotychczas u siebie apteczki domowej? Czemu? Wszak w każdym dobrze zorganizowanym gospodarstwie powinna znajdować się podręczna apteczka domowa. Wszyscy powinni uświadomić sobie niewątpliwą korzyść, wynikającą z jej posiadania.

Apteczka podręczna powinna być należycie zaopatrzona i zawierać wszelkie środki, mogące mieć zastosowanie w wypadkach nagłych lub niedyspozycjach lżejszych, nie wymagających interwencji lekarza. Oczywiście, żadnych środków silnie działających w apteczce być nie powinno. Apteczka powinna posiadać niektóre proste narzędzia i przyrządy, nie wymagające specjalnej umiejętności przy ich stosowaniu. Przy wyborze lekarstw należy kierować się zasadą, że lekarstwa psujące się przy dłuższym staniu w apteczce domowej znajdować się nie powinny.

Apteczka powinna mieścić się w specjalnie do tego celu przeznaczonej szafce zamykanej na kluczyk i umocowanej na ścianie dostatecznie wysoko, zwłaszcza jeśli w domu są małe dzieci. Szafka powinna być przedzielona półeczkami. Dla ułatwienia znalezienia potrzebnego lekarstwa lub przyrządu zawartość szafki powinna być posegregowana i odpowiednio na półkach rozłożona: osobno lekarstwa stosowane do wewnątrz, osobno środki opatrunkowe, narzędzia itd. Stosownie do tego zarówno półki jak i lekarstwa należy zaopatrzyć w odpowiednie sygnaturki. Ułatwi to odszukanie potrzebnego lekarstwa i zapobieże możliwym omyłkom. Na wewnętrznej stronie drzwiczek przykleić można kartkę zawierającą spis inwentarza.

Jak powinniśmy zaopatrzyć apteczkę?

Pod tym względem nie może być zupełnej jednolitości, ale możemy wyliczyć te środki, które stanowią najpotrzebniejszy arsenał. A więc, po 6 proszków salipiryny, motopiryny, proszków od bólu głowy, salolu. Sody oczyszczonej, kwasu bornego i talku po 20 gramów. Krople Inoziemcowa 10 gr, krople walerianowe 15 gr, płyn Bourowa 50 gr, woda utleniona 100 gr, waselina 20 gr, tubka boromentolu, maść borna i cynkowa po 10 gr, spirytus kamforowy 30 gr, olej rycynowy 30 gr albo czekoladki przeczyszczające, szałwia, rumianek i maliny suszone. Paczka gazy wyjałowionej, trochę waty higroskopijnej, ligniny, ceratka lub papier woskowany, kilka bandaży rozmaitej szerokości, jak również szeroki bandaż flanelowy. Termometr (koniecznie sprawdzony!), kroplomierz, jedna rolka plastra lepkiego, proste nożyczki i gruszka gumowa — oto przyrządy, względnie narzędzia, które zawsze mogą się przydać.

Apteczka domowa — to nasz dobry przyjaciel. Jakże często ratuje nas ona w wypadkach nagłych zasłabnięć, skaleczeń, urazów! Pamiętać tylko należy, iż ona wtedy tylko spełni swoje zadanie, kiedy będzie utrzymywana w należytym porządku i skrupulatnej czystości.

O TAK ZW. JĘCZMYKU

JĘCZMYK jest bardzo nieprzyjemną, ale na szczęście nie niebezpieczną chorobą.

Jęczmyk tworzy się na brzegu powieki w miejscu, gdzie znajdują się gruczołki łojowe. Łój produkowany przez te gruczołki pokrywa brzegi powiek i zapobiega łzawieniu. Na skutek podrażnienia brudem lub zainfekowania może powstać zapalenie gruczołka, cechujące się bolesnym obrzmieniem i zaczerwienieniem. Czasem nawet zamykanie powiek jest już bolesne.

Choroba kończy się zwykle zropieniem gruczołka. Scieńczała skóra nad gruczołkiem pęka i ropa wydostaje się na zewnątrz.

Bardzo często jęczmyki tworzą się jeden po drugim, ponieważ zarazki przy pocieraniu swędzącej powieki zostają przeniesione na zdrowe gruczołki.

Leczenie jęczmyka jest proste. Najprzód gorące okłady z roztworu kwasu bornego (łyżeczka na szklankę wody przegotowanej), potem przekłucie ropnia. Wcieranie w powieki maści rtęciowej zapobiega tworzeniu się nowych jęczmyków.

KIEDY SERCE WYPOCZYWA

OD PRACY serca zależy krążenie krwi w organizmie, a praca ta nawet przy zupełnym spoczynku jest wprost olbrzymia.

Podczas każdego skurczu komora serca wypycha do naczyń krwionośnych od 60 do 100 gramów krwi. W ciągu minuty, przy 70 skurczach, 7.000 gr. Jeżeli weźmiemy średnio 5.000 czyli 5 litrów to na dobę serce wypycha na obwód 7.200 litrów.

Obliczono, że praca obu komór serca równa się 16128 kilogramometrom. Gdybyśmy założyli, że człowiek pozostaje w bezruchu 60 lat, to praca jego serca równałaby się 350 milionom kgm, a serce wykonałoby przez ten czas 2 biliony skurczów. Gdybyśmy wyobrazili sobie, że wysiłek serca trwający 60 lat wykonany będzie w jednej chwili, to praca serca równałaby się wysiłkowi 4375 tysięcy ludzi, z których każdy podniósłby na wysokość 1 metra ciężar odpowiadający 80 kilogramom!

W rzeczywistości praca serca jest pięcio lub dziesięciokrotnie większa, ponieważ człowiek porusza się i pracuje, a pozostaje w spoczynku około ośmiu godzin na dobę, kiedy śpi.

Wiadomo, że serce nasze pracuje bez przerwy, kurczy się i rozkurcza całe życie — od narodzin do śmierci. Zdawałoby się, że nigdy nie wypoczywa. W rzeczywistości tak nie jest. Ponieważ jednak życie organizmu nie dałoby się pogodzić z dłużej trwającą przerwą w pracy serca, wypoczywa ono jedynie czas krótki po każdym skurczu.

Skurcz i rozkurcz trwa 0,8 sekundy. Obliczono, że na skurcz przypada 0,3, a na rozkurcz i przerwę 0,5 sekundy. Z tego można obliczyć, że czas odpowiadający wypoczynkowym okresom na dobę wynosi 14 godzin 48 minut. Wówczas okaże się, że serce człowieka 60-cioletniego pracowało zaledwie 23 lata, a resztę czasu wypoczywało.

Dr A. R.

Odpowiedzi Redakcji i Administracji

P. Dr J. W. Warszawa. Praca prof. Rozenberga „Choroby nerek" do nabycia w Administracji „Drogi do Zdrowia". Cena zł 10.

P. K. L. Wilno. Dziękujemy za wyrazy uznania i gorącą propagandę naszego pisma. Z nadesłanych informacyj wkrótce skorzystamy.

P. L. M. Kraków. Artykuł „O chemii w dniu codziennym" zamieścimy w numerze jesiennym Drogi do Zdrowia.

P. Janina O. Wieliczka. O gruźlicy płuc pisaliśmy wielokrotnie. Z prac popularnych polecamy broszurę Jaqueroda „O leczeniu gruźlicy". Cena 50 gr.

P. Stefania R. Opoczno. Program Kursu dla matek z dziedziny Opieki nad dzieckiem — przesyłamy.

P. Karol Ant. Tarnów. Sekcja higieny fabrycznej przy P. C. K. Kraków ul. Pierackiego.

P. Jan Trylski Warszawa. Egzemplarz okazowy wysłano.

P. G. H. Poznań. Z nadesłanej oferty nie skorzystamy.

P. F. J. Zduńska Wola. Dziękujemy za nadesłany artykuł.

P. Z. K. Warszawa. Artykułów anonimowych nie zamieszczamy.

P. J. S. Kraków. Ogólną higienę pracy prof. Karaffy-Korbutta można nabyć w Admin. „Drogi do Zdrowia". Cena egz. 10 zł. Dla Czytelników „Drogi do Zdrowia" opust wynosi 25%.

P. „Wera" Kosów. Z powodu braku miejsca nie możemy poruszać zagadnień kosmetycznych. Od czasu do czasu poświęcimy i kosmetyce trochę uwagi.

P. St. Wr. Lublin. Artykuły z zakresu działalności Ubesp. Społ. umieszczamy bardzo chętnie. Artykuły są honorowane.

Na liczne zapytania odpowiadamy, że od 1. III. prenumerata „Drogi do Zdrowia" wynosi rocznie zł 2 gr 50, poszczególne numery — 25 gr.

WIELKI KONKURS DLA CZYTELNIKÓW »Drogi do Zdrowia« 20 NAGRÓD!

„Jak spędzam urlop?"



Redakcja „Drogi do Zdrowia" rozpisuje niniejszym konkurs na pracę p. t.: *Jak spędzam urlop?*

W konkursie mogą wziąć udział wszyscy Czytelnicy „Drogi do Zdrowia".

Należy omówić sposób spędzania urlopu wypoczynkowego z punktu widzenia zdrowia człowieka pracującego, a więc wymienić wszystkie czynniki, które zdaniem piszącego mogą uczynić z urlopu okres istotnie wypoczynkowy i dać możność zaczerpnięcia sił do dalszej pracy. Odpowiedź winna być krótka (50—100 wierszy drukowanych) i rzeczowa, gdyż o przyznaniu pierwszeństwa zadecyduje nie poprawność formy, lecz trzeźwe i trafne ujęcie sprawy. Termin nadsyłania prac konkursowych upływa z dniem 15 czerwca br. Prace należy nadsyłać bez podpisu, w kopercie, a zaopatrzone znakiem, który ma również być umieszczony na drugiej, zalepionej kopercie, zawierającej nazwisko i dokładny adres autora, oraz kupon konkursowy wycięty z numeru „Drogi do Zdrowia" wraz ze znaczkiem poczt. 25 groszowym.

Za najlepsze prace konkursowe ustanawia redakcja „Drogi do Zdrowia" następujące nagrody:

1) nagroda zł 100 (sto).
2) nagroda zł 50 (pięćdziesiąt).
3) nagroda zł 25 (dwadzieścia pięć).
4) nagroda zł 15 (piętnaście).
5—12 nagrody książkowe.
13—20 roczna prenumerata „Drogi do Zdrowia".

Najlepsze artykuły będą umieszczone w „Drodze do Zdrowia".

KUPON NA KONKURS »Drogi do Zdrowia« Nr 5 1939 r.

TROCHĘ HUMORU

MIĘDZY WIELBŁĄDAMI

Pewien młody wielbłąd postanowił ożenić się. Zwrócił się więc do swata wielbłąda.

— Mam dla pana świetną partię! — oświadczył swat. — Młodziutka wielbłądzica, mądra, inteligentna, przystojna... Tylko jeden feler...

Jaki?

Ona nie ma garbu...!

ZROZUMIAŁ

Pan Alfred chciałby ze swoją narzeczoną zostać sam na sam i dlatego zwraca się do małego braciszka swojej ukochanej, który znajduje się w tym samym pokoju ze słowami:

— Jacusiu, chodźno tu, czy nie zechciałbyś mi kupić pudełka papierosów?

— Niestety, sklepy już zamknięte — odpowiada Jacuś — ale czy mam może pójść na rynek i zobaczyć, która godzina jest na ratuszu?

MAŁE QUI PRO QUO

Do zakładu pogrzebowego wchodzi klient i zamawia wieniec z napisem na szarfie: „Spoczywaj w spokoju! Do zobaczenia". Po godzinie klient telefonuje:

— To jeszcze ja. Może zechce pan dodać „w niebie", jeżeli będzie jeszcze miejsce...

— Dobrze, proszę pana!

W dniu pogrzebu na fioletowej szarfie wieńca widniał napis, wydrukowany złotymi literami:

„Spoczywaj w spokoju! Do zobaczenia w niebie, jeżeli będzie jeszcze miejsce".

PRAWIE TO SAMO

— Czy to prawda, że pan wygrał w Monte Carlo 10 tysięcy franków w ruletkę?

— Tak, prawie... Tylko, że nie w Monte Carlo i nie w ruletkę, a w preferansa i nie 10.000 franków tylko 10 złotych i nie wygrałem, tylko przegrałem.

OTO KOBIETA

— Wiesz — mówi pan Brzusiak do żony — byłem u doktora. Powiedział, że gdybym teraz nie przyszedł, za miesiąc byłabyś wdową!

— Możliwe... ale nie na długo...!

CZWARTE DZIECKO

— Ile państwo mają dzieci?

— Troje i już więcej nie chcemy mieć.

— Dlaczego?

— Bo żona czytała w gazecie, że na świecie, co czwarte dziecko, to Chińczyk.

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2'50 zł. Cena numeru 25 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr Władysław Medyński. Wydawca: Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków, Batorego 3. Telef. 150—80. — Drukarnia Narodowa w Krakowie.